

MENÙ INVERNO 2024/25

Scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado

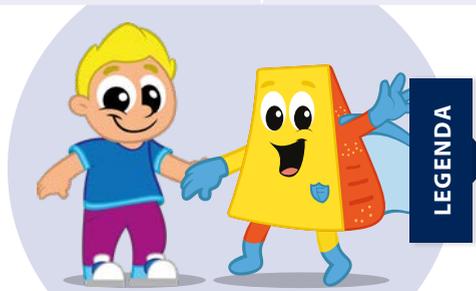
Validità dall'11 novembre 2024

Area 1	Inizio	4 ^a	settimana
Area 2	Inizio	3 ^a	settimana
Area 3	Inizio	2 ^a	settimana
Area 4	Inizio	1 ^a	settimana



PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	1,97 kg CO ₂ e • Gnocchi ❄️ al pomodoro biologico • Crocchette con lenticchie 🍲🍳🍷 • Finocchi in insalata • Frutta fresca di stagione 🍏	1,74 kg CO ₂ e • Passato di verdura ❄️ con pasta biologica • Uova strapazzate 🍳 • Patate e fagiolini ❄️ in insalata • Frutta fresca di stagione 🍏	3,34 kg CO ₂ e • Risotto alla parmigiana • Rustichelle di pollo biologico 🍲🍳 • Insalata, mais e carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏	1,01 kg CO ₂ e • Carote a tronchetto • Pizza margherita ❄️🍲 • Budino al cacao equosolidale	3,05 kg CO ₂ e • Ravioli di magro ❄️ olio e salvia • Pepite di merluzzo ❄️🍲 • Zucchine trifolate • Frutta fresca di stagione 🍏
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	1,80 kg CO ₂ e • Pasta biologica agli aromi • Polpette con soia 🍲🍳🍷 con pomodoro biologico • Fagiolini ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione 🍏	3,26 kg CO ₂ e • Pasta di farro biologica con crema di broccoli ❄️ e pesto ❄️ • Nasello ❄️ gratinato 🍲 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏	2,61 kg CO ₂ e • Finocchi in insalata • Riso all'olio • Straccetti di tacchino alla romana • Frutta fresca di stagione 🍏	5,29 kg CO ₂ e • Pasta integrale biologica al pomodoro biologico • Formaggio crescenza biologica • Cavolfiori ❄️ gratinati 🍲 • Frutta fresca di stagione 🍏	1,67 kg CO ₂ e • Minestra di lenticchie con pasta biologica • Frittata 🍲🍳 • Insalata di stagione • Frutta fresca di stagione 🍏
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	1,10 kg CO ₂ e • Finocchi in insalata • Pizza margherita ❄️🍲 • Tortino biologico alla carota	3,71 kg CO ₂ e • Risotto allo zafferano • Nasello ❄️ gratinato 🍲 • Spinaci ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione 🍏	3,36 kg CO ₂ e • Pasta biologica olio e parmigiano • Cotoletta di lonza alla milanese 🍲🍳 • Broccoli ❄️ al parmigiano • Frutta fresca di stagione 🍏	1,95 kg CO ₂ e • Vellutata con zucca con crostini con farina integrale biologica • Crocchette con legumi 🍲🍳🍷 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏	1,96 kg CO ₂ e • Pasta biologica al ragù di soia biologica • Frittata 🍲🍳 • Insalata, mais e carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	2,11 kg CO ₂ e • Ravioli di magro ❄️ olio e parmigiano • Crocchette con lenticchie 🍲🍳🍷 • Fagiolini ❄️ agli aromi • Frutta fresca di stagione 🍏	2,39 kg CO ₂ e • Carote julienne • Polenta biologica • Bocconcini di tacchino alla cacciatore • Frutta fresca di stagione 🍏	2,81 kg CO ₂ e • Passato di verdura ❄️ con crostini con farina integrale biologica • Formaggio caciotta biologica • Patate ❄️ arrosto 🍲 • Frutta fresca di stagione 🍏	2,38 kg CO ₂ e • Risotto al pomodoro biologico • Frittata 🍲🍳 • Finocchi in insalata • Frutta fresca di stagione 🍏	3,18 kg CO ₂ e • Pasta integrale biologica con crema di broccoli ❄️ e pesto ❄️ • Bastoncini di pesce ❄️🍲 • Insalata e carote julienne • Frutta fresca di stagione 🍏

Mele, pere, arance, clementine, banane, carote, insalata di stagione (quota parte), uva e zucca (quota parte) sono prodotti biologici, salvo indisponibilità di mercato. A tavola viene servita acqua del Comune di Milano la cui potabilità è controllata dall'azienda MM S.p.A. Per la preparazione del pasto vengono utilizzati esclusivamente olio extravergine di oliva e sale iodato, l'olio utilizzato per il condimento a crudo dei contorni è biologico. Il pane bianco è biologico, il mercoledì viene servito pane integrale biologico e il venerdì viene proposto pane multigrani biologico. Ulteriori dettagli e aggiornamenti rispetto alle materie prime sono disponibili sul sito alla sezione Famiglie > Cosa si mangia > Informazioni materie prime.



- ❄️ Alimento surgelato all'origine
- 🍲 Cottura al forno
- 🍳 Con utilizzo di uova biologiche
- 🍷 A rotazione secondo disponibilità
- 🏠 Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sarmartini e cotte in ciascuna cucina

I dati di CO₂e riportati rappresentano l'impatto ambientale del singolo pasto per ogni alunno/a della scuola primaria.



LO SAPETE CHE...?

Nuove ricette, nuovi progetti e momenti d'incontro per una sana alimentazione

Il nuovo anno educativo e quello scolastico sono partiti! Noi siamo pronti con nuove proposte nei menù e con nuovi progetti che ci faranno incontrare e vi permetteranno di conoscere meglio il lavoro di Milano Ristorazione e del Comune di Milano.

Anche per questo menù invernale trovate indicate le **emissioni di CO2e di ciascuna giornata**, calcolate per mostrare l'impatto di ogni pranzo.

Quest'anno abbiamo deciso di dedicare ancora più attenzione al tema dell'**educazione alimentare per tutti**: dagli insegnanti ai bambini fino alle famiglie, focalizzandoci in particolare sulla scuola primaria e sui servizi all'infanzia.

Perché è importante parlare di educazione alimentare fin da piccoli?

Bambine e bambini trascorrono la maggior parte delle loro giornate a scuola, rendendola non solo un luogo dove imparare, ma anche dove mangiare e socializzare.

La conoscenza e la consapevolezza sull'alimentazione sana e sostenibile da parte delle famiglie, del personale scolastico/educativo, delle bambine e dei bambini è fondamentale al fine di **promuovere buone abitudini alimentari** sia a scuola sia nel contesto più ampio a casa e nel tempo libero. Gli obiettivi sono due: **migliorare la propria salute e attuare scelte consapevoli anche sugli acquisti alimentari quotidiani**.

Educare e informare sull'alimentazione è possibile e noi abbiamo pensato di farlo coinvolgendo maggiormente adulti e bambini nel favorire un miglior approccio al momento del pasto orientato al consumo del menù giornaliero, garantendo così accesso al cibo sano e riducendo lo spreco alimentare.

Dalla **formazione per educatori e insegnanti**, alle **visite nei nostri Centri Cucina**, passando anche dagli **incontri per le famiglie**, i temi al centro delle attività saranno: legumi, frutta e verdura e la promozione del piatto sano.

Cominciamo con qualche suggerimento per l'inverno alle porte e con qualche spunto sugli alimenti che ci aiutano a rafforzare il nostro sistema immunitario e combattere meglio i malanni stagionali.

I **legumi**, sempre più presenti nel nostro menù, sono ottimi sostituti della carne grazie al loro apporto proteico, ma sono anche fondamentali per la buona quota di carboidrati complessi e fibre. I **carboidrati** ci danno energia, mentre le **fibre** sono importanti per il nostro intestino e per regolare il nostro senso di sazietà.

Lenticchie, fagioli e ceci contengono vitamine, pochi grassi (senza colesterolo) e sali minerali (tra cui ferro, calcio, fosforo, magnesio e potassio) e una buona quantità di vitamine (tra cui A, B1, B2 e B3). Non fateli mai mancare quindi sulla tavola!



LA CREATIVITÀ A CENA

I nostri suggerimenti per il menù della sera



PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo di carne Bollito con salsa verde Broccoli saltati Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di finocchi arance e olive nere Pasta con ragù di pesce Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Spinaci all'olio Zuppa di orzo e legumi Castagne al forno 	<ul style="list-style-type: none"> Orzotto allo zafferano Uova in camicia Verdure miste gratinate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Fusilli alla crema di radicchio Farinata di ceci Insalata mista Frutta fresca di stagione
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di spinaci novelli Quiche di patate e verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di cavolfiori con crostini Burger di legumi Verdure grigliate Mela al forno con cannella 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi alla sorrentina Spiedini di pesce Spinaci all'olio Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso basmati con verdure e pollo al curry Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di carciofi Cannelloni ricotta e spinaci Macedonia di frutta fresca di stagione
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Verdure grigliate Pasta e fagioli Macedonia di frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Orecchiette integrali con cime di rapa Omelette con verdure stufate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Passatelli in brodo Pesce al forno con verdure miste Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi gratinati Polenta con spezzatino Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pinzimonio Piadina con formaggio e verdure grigliate Mele al forno caramellate
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con broccoli Pesce al cartoccio Insalata mista Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Verdure grigliate Zuppa di fagioli e cavolo nero con cereali Pere cotte con cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi alla romana Scaloppine alla salvia Carote saltate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di cavolo cappuccio Pizzoccheri Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti aglio e olio Falafel di ceci Insalata con noci e chicchi di melograno Frutta fresca di stagione

In inverno, poi, con le zuppe è più facile trovare la ricetta giusta per tutti i gusti. Per rendere il pasto ancora più ricco di sostanze nutritive fondamentali per la nostra salute, non dobbiamo dimenticarci di **frutta e verdura**.

In questa stagione abbiamo i preziosi broccoli, con il loro carico di vitamina C e che, come gli altri ortaggi di colore verde, contengono magnesio, potassio, tanti sali minerali e antiossidanti, che aiutano le nostre cellule a rimanere forti e giovani.

Tra la frutta invernale spiccano mele, pere, agrumi e kiwi. Questi ultimi due ricchissimi, come i broccoli, di vitamina C, importante per il nostro sistema immunitario. Inoltre, se consumati dopo i legumi, ci aiutano ad assorbire meglio il loro alto contenuto di ferro, necessario per farci crescere bene e in salute.

Buon inizio e per tutte le altre informazioni, consultate i siti www.milanoristorazione.it e www.comune.milano.it/food_policy



SEGUICI SU FACEBOOK! INQUADRA IL QR CODE CON IL TELEFONO



Sito Internet: www.milanoristorazione.it
Facebook: facebook.com/milanoristorazione.it



Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea nell'ambito dell'accordo di sovvenzione n. 101036763. La responsabilità del contenuto è esclusivamente degli autori.